

Elaborado por la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología

Manual de habilidades para cuidadores familiares de personas mayores dependientes

El Grupo de Trabajo para el Estudio y Seguimiento de la Ley de Dependencia de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG) ha elaborado el Manual de habilidades para cuidadores familiares de personas mayores dependientes, con el objetivo de cubrir uno de los vacíos que la Ley de Dependencia aún no ha cubierto, como es la formación de los cuidadores familiares.

Autores: M. Á. García Antón, trabajadora social (coordinadora del Grupo); J. R. Campos Dompedro, médico geriatra; A. M. Fernández Rodríguez, trabajadora social; R. Matilla Mora, terapeuta ocupacional; M. Merino Alainez, trabajadora social; S. Molinero Aguilera, trabajadora social; A. Moya Bernal, médico de familia; P. Ramos Cordero, médico geriatra, E. M. Sanz Peces, enfermera; y M.A. Valle Martín, trabajadora social.

Fotos: Archivo

Según los datos estadísticos facilitados por el Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD), a fecha 31 de julio de 2013 el número de solicitudes presentadas para poder beneficiarse de la Ley de Dependencia es de 1.617.922, de las que un 76,91% corresponden a personas mayores de 65 años.

Del catálogo de servicios y prestaciones económicas que establece la ley, la prestación económica para cuidados en el entorno familiar es actualmente, y a pesar del carácter excepcional con que aparecía en la ley, el recurso más utilizado (43,36% de los casos), seguido a distancia por el servicio de atención residencial



(13,94%) y los servicios de teleasistencia, de los que se beneficia el 12,95% de las personas que reciben ayuda. Resulta fácil concluir que el peso de los cuidados de las personas mayores dependientes sigue recayendo en el entorno familiar.

Este Grupo de Dependencia nació con los objetivos de promover la difusión y el desarrollo de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en si-

tuación de Dependencia, formar a los profesionales y realizar materiales divulgativos que facilitaran la difusión y desarrollo de la ley.

En un principio el Grupo consideró que era prioritario que los profesionales que atienden a personas mayores tuvieran una información clara y sencilla que les ayudara a responder las preguntas que surgían al aplicar la ley en la actividad cotidiana. Con este objetivo se elaboraron y publicaron

dos guías: la Guía práctica de la Ley de Dependencia y el Manual práctico de las 101 dudas más frecuentes sobre la Ley de Dependencia.

El manual de habilidades va dirigido a los cuidadores familiares, que son quienes atienden mayoritariamente a las personas mayores dependientes en sus domicilios.

No es un libro más sobre cuidados, sino un sencillo documento que de forma divulgativa, formativa e informativa recoge los cuidados que más inquietan, y resuelve de forma concisa, escueta y clara las dificultades que supone cuidar a un mayor dependiente por parte de sus familiares y/o cuidadores no profesionales.



ÍNDICE DEL MANUAL

1. Cuidese... para poder cuidar
2. Higiene personal
3. Vestido
4. Transferencias y movilizaciones
5. Alimentación y nutrición
6. Incontinencia urinaria
7. Úlceras por presión
8. Caídas en el hogar
9. Sujeciones físicas
10. Medicación
11. Habilidades para la comunicación
12. Autonomía e incapacitación
13. Recursos sociales

Con él se pretende ofrecer a los cuidadores familiares una formación específica en habilidades para el cuidado.

A través de sus 13 capítulos se abarcan problemas, soluciones y habilidades sobre higiene, vestido, alimentación, caídas, medicación, incontinencia, úlceras por presión y movilización, así como el autocui-



dado, y cómo abordar los problemas que surgen en la comunicación con el dependiente.

Una de las finalidades del manual es ayudar en el cuidado cotidiano y evitar la angustia y la ansiedad que con frecuencia padecen los cuidadores, y por ello el primer capítulo está orientado a cómo cuidarse para poder cuidar.

En este capítulo se intenta explicar lo que implica ser cuidador. Cuidar a una persona mayor dependiente significa ayudarlo, respondiendo a sus necesidades básicas e intentando mantener su bienestar con la mayor calidad y calidez, pero también:

- Responsabilizarse de todos los aspectos de la vida del enfermo: higiene, alimentación, vestido, medicación, seguridad, etc.
- Decidir dónde y cuándo deben invertirse los esfuerzos y los recursos personales y económicos.

- Tener que afrontar la sobrecarga física y emocional que supone la dedicación continuada al cuidado.
- Enfrentarse a la pérdida paulatina de su autonomía, teniendo que compaginar los cuidados con el mantenimiento de sus relaciones en el entorno familiar, laboral y social, ocio, etc.

El manual da una visión práctica y documentada, con puntos aclaratorios e información sobre ayudas técnicas, conocidos ahora como productos de apoyo, intentando abordar con un lenguaje fácilmente comprensible y con ilustraciones sencillas, pero también desde la evidencia científica, determinadas situaciones.

Movilizar a un dependiente se convierte a veces en una ardua tarea, pero puede resultar más fácil si se facilitan unas pautas para moverlo, con lo que se puede evitar la aparición de úlceras por presión, atrofias de los músculos o rigideces

en las articulaciones, y favorece que la persona dependiente pueda estar cómoda y segura.

Siempre se debe tener en cuenta la postura del cuidador a la hora de realizar movimientos o transferencias, por ejemplo, de la cama al sillón.

Y saber cómo poder llevar a cabo determinadas movilizaciones.

Movilizaciones en la cama

- Pida ayuda a otra persona.
- Utilice una sábana doblada en su largo a la mitad (entremetida).
- Sitúe a la persona mayor de lado, lo más próxima al borde de la cama.
- Coloque “la entremetida” desde los hombros hasta los muslos.
- Gire a la persona dependiente para el otro lado y saque la parte de la “entremetida” que falta por colocar.
- Cojan fuertemente de los laterales de la sábana y movilicen a la

FIGURA 1



Realice los movimientos con lentitud, sin brusquedad y evitando fricciones

FIGURA 2



persona hacia cualquier lado de la cama sin producir fricciones (figura 1).

Para movilizar hacia la cabecera de la cama

Si la persona cuidada puede colaborar:

- Pídale que se agarre al cabecero de la cama, flexione sus rodillas y coloque la planta de los pies sobre el colchón.
- Póngase usted a la altura de las caderas de la persona mayor, colocando sus brazos por debajo.

- Anímele a que se eleve haciendo fuerza con sus brazos y sus pies y ayúdele a moverse desde las caderas.

Si la persona cuidada no puede colaborar:

- Pida ayuda a otra persona.

CONSEJOS PARA PREVENIR LA SOBRECARGA DEL CUIDADOR

FÍSICOS

- **Cuide su salud y acuda con regularidad a su médico.**
- **Vigile su descanso.**
- **Respete los horarios de comida y mantenga una dieta equilibrada.**
- **Diseñe un plan de cuidados. Priorice las actividades y distribuya el tiempo y el esfuerzo que dedica a cada una.**
- **Sea consciente de sus límites.**
- **Aprenda a decir NO ante solicitudes no urgentes.**

PSÍQUICOS/ EMOCIONALES

- **Mantenga una actitud optimista y motivadora para evitar caer en la monotonía.**
- **Dedique un tiempo al día para hacer algo que le guste sin que le cree remordimientos.**
- **Aprenda a relajarse y actúe con paciencia ante situaciones que puedan desbordarle.**
- **Fomente su autoestima, valorando todo lo que hace día a día.**

SOCIALES

- **Busque información y asesoramiento profesional sobre recursos y ayudas sociales, así como utensilios y productos de apoyo para el cuidado.**
- **Continúe realizando aquellas actividades o aficiones que le gratificaban: le ayudará a relajarse y prevenir el aislamiento y la soledad.**
- **Si los cuidados no le permiten salir con frecuencia a la calle, utilice el teléfono para seguir comunicándose con sus amigos y/o familiares.**



FIGURA 4



FIGURA 5



FIGURA 6

A



B



C



- Retire la ropa superior de la cama y las almohadas.
- Sitúese junto a la cama, frente a la persona mayor y con el cuerpo ligeramente girado hacia el cabecero de la cama, con los pies separados y las rodillas ligeramente flexionadas.
- Coloque un brazo por debajo del hombro de la persona mayor y el otro por debajo del muslo.
- Realice la movilización manteniendo las rodillas rectas hasta llevarle a la posición deseada.
- Si tiene colocada la “entremeti-

da” sitúense, usted y la persona que le ayuda, cada uno en un lado de la cama, sujeten fuertemente la “entremetida” por los laterales y movilicen a la persona en dirección a la cabecera de la cama.

El manual pretende enseñar habilidades al cuidador que le permitan realizar las tareas de la vida diaria, como movilizar al dependiente desde la silla de ruedas a un sillón de la forma más fácil, y utilizar la postura correcta para prevenir dolores y contracturas (figuras 4 y 5).

Ayudas para la marcha

En situaciones en las que el dependiente aún es capaz de colaborar en su cuidado, aunque precise de pequeñas ayudas para caminar, se recomienda seguir las siguientes pautas:

Si la persona dependiente anda arrastrando los pies, con pasos cortos y postura encorvada:

- Colóquese delante de la persona mayor y ponga sus antebrazos por debajo de los del mayor.

Si se ha producido una caída, es importante que cuide la integridad de la persona mayor al levantarlo y así mismo la suya propia no haciendo esfuerzos estériles.

- Camine moviendo el brazo contrario de la pierna que da el paso.

Si anda con las piernas muy rígidas y poco apoyo en el suelo:

- Colóquese por detrás de la persona mayor y sujétele por debajo de las axilas.
- Vaya moviendo el hombro contrario al pie que adelanta.

Si la persona mayor tiene hemiplejía:

- Ofrezca su apoyo en el lado sano, introduciendo su antebrazo por debajo del de la persona afectada.

Caídas en el hogar

Otro de los capítulos a los que dedica especial interés el manual es a las caídas en el hogar.

Aunque las caídas son el accidente más frecuente entre las personas mayores, muchas son evitables si desechamos algunas prácticas incorrectas y adaptamos el entorno a las necesidades de la persona mayor dependiente.

1. Colóquese detrás de la persona mayor con las piernas separadas e incorpórole el tronco, de modo que apoye sus manos en el suelo.
2. Sitúe sus pies un poco por delante, a cada lado de las caderas de la persona mayor.
3. Agáchese flexionando las rodillas, con la espalda recta y agárrele bien del jersey y del pantalón.

FIGURA 9



4. Pida a la persona mayor que le agarre de las muñecas y que incline la cabeza mirándose el ombligo.
5. Indíquele que empuje con las manos y haga fuerza para elevarle al tiempo que levanta su cabeza. Incorpore a la persona mayor hacia usted para que sus pies se desplacen hacia atrás.

FIGURA 10



6. Para no desequilibrarse, eche un pie hacia atrás y empuje ligeramente la pelvis de la persona mayor hacia delante.

FIGURA 11



¿Cómo prevenir las caídas?

- Prescinda de las alfombras o coloque red antideslizante o cinta de doble cara para evitar tropiezos y resbalones.

HABILIDADES PARA LA COMUNICACIÓN

La comunicación determina las relaciones y la convivencia en el domicilio entre el cuidador y el dependiente.

Una buena comunicación con la persona mayor dependiente promueve su autonomía, evita el aislamiento y contribuye a que se sienta bien y esté más tranquila.

Usted también se sentirá mejor comunicándose con ella y podrá mostrarle afecto.

CONSEJOS GENERALES

- Siéntese cómodamente al lado o enfrente de la persona mayor, manteniendo siempre contacto visual con ella.
- Evite usted hablar si está enfadado, espere a estar más tranquilo.
- Emplee frases cortas y sencillas. No le haga varias preguntas seguidas, dele tiempo a que responda.
- Nombre siempre a la persona o las cosas a las que se refiere, evite las interpretaciones.
- No permita que sus gestos contradigan lo que está diciendo.
- Anímele a participar en la conversación y a dar sus opiniones.
- Escúchele atentamente, muéstrelle comprensión y transmitale seguridad.
- Observe cómo se expresa, los gestos que hace o la actitud que tiene: le ayudarán a conocer cuáles son sus emociones y necesidades reales.
- Acérquese y mantenga algún contacto físico con la persona mayor, cójale las manos, acarícielo, etc.
- Busque temas de conversación que le interesen, comente la actualidad, repase fotografías, etc.
- Háblele como lo hace con cualquier adulto. Aunque la persona mayor tenga problemas de comprensión, nunca le trate como a un niño.
- Adáptese en todo momento a los problemas sensoriales que pueda tener la persona mayor dependiente. Asegúrese de que lleva puestas las gafas o el audífono si los usa.

- Evite los suelos muy pulidos o encerados.
- No deje obstáculos en las zonas de paso. Los cables dejados por el suelo o los muebles desordenados pueden provocar caídas.
- Deseche las sillas descolgadas, se pueden desarmar y ser causa de caídas.
- Asegúrese de que las barandillas y asideros estén bien fijos a la pared, al ladrillo, y no al azulejo.
- Facilite con pasamanos que la persona mayor pueda desplazarse por la casa y subir o bajar escaleras con seguridad.
- Mantenga las zonas de paso bien iluminadas.
- Si la persona mayor tiene dificultades para caminar, anímela a utilizar un bastón o un andador y asesórole en su correcta utilización.
- Anímele a que, al menos cada hora, se incorpore y camine un poco. Si no puede levantarse, estimúlele para que mueva los tobillos, rodillas y caderas desde el asiento.

La mayoría de las caídas de las personas mayores en el hogar se producen en el cuarto de baño.

Las adaptaciones y determinadas ayudas técnicas pueden facilitarle el cuidado de la persona mayor dependiente y disminuir el riesgo de accidentes.

Existen en el mercado múltiples dispositivos para facilitar las tareas del aseo de la persona mayor dependiente cuando hay problemas de movilidad.

- Sustituir la bañera por un plato de ducha puede ser una buena medida si es posible.
- Es importante la colocación de pegatinas en el plato de ducha para evitar resbalones y la utilización de alfombrillas para los pies cuando la persona mayor dependiente salga del baño o ducha.